

## ¿Vivimos en una sociedad trastornada?

Por E. Armstrong

La estabilidad social es un medio para la paz, y, por lo mismo, cuando vemos que una civilización o comunidad sufre de inestabilidades, es muy probable que estemos ante un alejamiento de los comportamientos que facilitan o permiten la convivencia. Hoy se nos pide ser siempre más tolerantes, integrar a todas las diferencias, aceptar todas las formas de conducta, y creer que la calidad de la convivencia nacional mejorará en una sociedad donde todo parece aceptable, si ello ha sido deseado o aprobado por la mayoría de votantes, o si pertenece a exigentes minorías cuyos derechos no deben ser inferiores a los de las mayorías.

Sin embargo, no es lo mismo tolerar o convivir que aceptar. Tolerar es soportar el sentimiento implícito de malestar que causa una situación. Convivir es aceptar un determinado estado en las relaciones, pero en términos de tolerancia mutua. En ambos, la estabilidad emocional no parece cercana y, menos aún, una garantía de estabilidad para cualquier forma de relaciones interpersonales o sociales.

Por otro lado, aceptar de verdad es integrar para hacer propia la condición o situación ajena, ya que se refiere a lo que afecta a la persona en su integridad, con sus cualidades y defectos, beneficios y costos. Aceptar, por lo tanto, es un sentimiento reparador e inclusivo, pero no el resultado de una transacción oportunista para aparentar lo que no se piensa realmente. Aceptar es un sentimiento libre que nace en el interior de la persona y no en su exterior; ninguna presión o norma puede provocar una integración forzada y, posiblemente, si acusar inesperadas reacciones adversas o tan opuestas como desmedidas, especialmente cuando las presiones constituyan un atropello a las libertades de las mayorías.

Pero hoy vivimos en un tiempo donde se busca orientar las preferencias de las personas estimulando sus emociones, y se utilizan todos los medios para

lograrlo. Observamos una puerta abierta a las esperanzas y aspiraciones de las minorías, de quienes se sienten marginados, segregados o excluidos, especialmente desde quienes acceden a los medios de comunicación masiva ofreciendo más que haciendo. Lo anterior ha causado una mancomunidad de intereses entre los medios de comunicación, los políticos y las empresas, para obtener sentimientos de adhesión a cada uno de sus intereses particulares. Y, en este punto, vemos que parecen coincidir en promover de palabra la tolerancia y las normas de convivencia, como las soluciones finales para la nueva estabilidad social y emocional que prometen a una cultura donde los principios y los valores superiores al ser humano están ausentes. Vivimos en una sociedad autodenominada libertaria pero que es normativa, las conductas y libertades se rigen por el derecho, por las reglas que se pueden cambiar y acomodar a conveniencia, ya que dependen de las voluntades temporales expresadas democráticamente por medio de sus votos en los poderes legislativos. Vivimos en una situación que, finalmente, permite aceptar a todo lo que sea legal en función del Derecho, pero donde la justicia es algo nominal, ya que se ejecuta en función de las oportunistas y cambiantes leyes del ser humano.

Y una sociedad que anula el sentido y la necesidad de justicia, para regir sus conductas por votaciones, a conveniencia, está al límite de convertirse en una sociedad injusta: donde sus normas se aplican a unos y no a otros. Para nuestra sociedad actual, la justicia es vista como una bonita definición nominal pero sin fuerza de ley, o sea, es inútil. Un adorno para el Derecho, como podría serlo el juramento hipocrático para un médico que ejerce su profesión sin moral alguna, más que la de servirse a sí mismo.

En este contexto de liderazgos sociales, la ocurrencia de trastornos mentales y sociales es el simple reflejo de una comunidad que vive para aparentar lo que le permita obtener los mayores beneficios en el menor tiempo posible. Veamos algunos ejemplos de los peligros que representa esto para nuestra sociedad:

El delito, al carecer de fuerza moral, se percibe como tal únicamente cuando se es sorprendido. En otras palabras, delinquir pasa a ser una actividad laboral que demanda respeto, en virtud de lo que se pueda obtener por este medio; y quien es juzgado por un delito, se muestra como la víctima, nunca como el victimario.

El cumplimiento de las obligaciones morales para con la familia, el estado, la escuela, el trabajo o los afectos, pasan a ser situaciones transitorias, en

virtud de que, al no percibirse un sentido de responsabilidad con los demás se pierde este sobre la propia persona. Y donde actuamos sin responsabilidad, no hay respeto por nadie, lo que nos lleva a una sociedad donde el compromiso no es materia de interés ni de esfuerzos significativos; se vive el presente y los demás parecen no preocupar a nadie, en la medida no nos proporcionen algún beneficio. Estamos ante una forma de comunidad que será regida por el egoísmo y la envidia, donde la generosidad no se practica con lo propio sino con lo que pertenece a otros, en que todo lo que pueda traducirse en un beneficio será validado y todo lo que implique un costo debe ser eludido de cualquier forma.

En esta sociedad, todos hablan de la verdad, pero a nadie le interesa la verdad objetiva, sino la subjetiva que permita obtener alguna forma de ganancia. En este escenario, la trascendencia, lo que permite al ser humano actuar más allá de los propios beneficios para atender a quienes más necesitan ayudas, será objeto de trabajos silenciosos y alejados de quienes hablan de servir, pero que únicamente buscan servirse de los demás.

Muchas comunidades de beneficencia pueden llegar a convertirse en asociaciones de buena voluntad que más parecerán clubes sociales de personas con intereses comunes que, al mismo tiempo, buscarán en ellas oportunidades para evadir legalmente los controles económicos y tributarios sobre los dineros que administran sin ningún control externo. Son uniones, donde sus miembros buscan socializar: entre quienes por un lado buscan oportunidades comerciales, o recibir expresiones de autocomplacencia y reconocimiento.

Las minorías verán la posibilidad de obtener formas nuevas de normas que protejan a sus intereses particulares, intentando de esta forma someter a las mayorías por medio de reglas de convivencia que no siempre serán acordes con las de la naturaleza humana. Estas situaciones, por lo mismo, serán fuente de gran inestabilidad social, pero nos dirán lo contrario.

Una convivencia que está regulada por normas que no respetan las convicciones o acuerdos entre los afectados, ni la naturaleza humana, puede conducir a un estado donde la ineficacia pase a ser la norma social percibida por la comunidad. En otras palabras, cuando las normas que nos rigen no son percibidas como propias por la comunidad, la convivencia se establecerá por vías paralelas a ellas, lo cual conduce directamente a nuevas formas de caos y enfrentamientos sociales.

Sumando a lo anterior una tolerancia sin límites ni controles efectivos de las normas, permitirá formas de expresiones inimaginables, que afectarán y alterarán las estructuras tradicionales de la familia y la convivencia. Situación que conduce a formar una sociedad desconfiada, sin bases comunes, sin familias ya que esta será vista como carga y no como la mayor expresión del amor de sus miembros y la primera escuela de la buena vida que cualquier sociedad justa puede disfrutar.

La desconfianza social es la histórica base de la destrucción de muchas civilizaciones, ya que establece los sentimientos y emociones, y no la racionalidad objetiva, como la primera fuente de las decisiones. En otras palabras, es posible llegar a ver al otro como un riesgo, y, cuando esto ocurre, el próximo paso será actuar por temor. Este es el portal que conduce al ser humano a las mayores expresiones de agresividad y violencia que nadie imaginó. Acusar temor, es justificarlo todo para obtener lo que se desea o no perder lo que se tiene: el enfrentamiento será inevitable. Especialmente, cuando la sociedad ha logrado eliminar a Dios, a sus ancestros y héroes, a sus raíces y principios, transformándose en una sociedad que dice defender los valores, pero que no los tendrá y menos aún le interesarán, ya que a nadie le convendrá develar la oscura realidad que han permitido reinar.

En este escenario, los roles sociales, al igual que las normas, dependerán de las cambiantes opiniones o consensos y no de una cultura. Una sociedad que desprecie a su cultura tradicional no tendrá raíces, nada que la ate, y será cuestión de tiempo para que el árbol que nos protegió caiga sobre nosotros. Seres humanos actuando sin límites, viviendo en condiciones naturales de vidas que son desiguales, en vez de compartir, serán regidos por sus expresiones de abusos, ya que será el éxito y los logros lo que les dará identidad. El ser humano ya no será ni sentirá necesidad de mirarse en su interior, porque su realidad estará determinada por lo que pueda mirar en su exterior, lo demás, será relativo, subjetivo, o no existirá, porque no le interesará. La violencia no pasará de ser una opción legitimada por todos, en cuanto la comprenderán como una consecuencia de las formas de vida y no como una expresión de la libre voluntad. La violencia sin responsables, supone la ausencia de consecuencias para quienes la practican en cualquiera de sus formas, como lo será la mentira, la parcialidad, la agresión justificada, la difamación, el abuso en cualquiera de sus múltiples expresiones, etc.

Por antisociedad comprendemos a una sociedad trastornada, porque ya ha destruido sus principales fuentes de estabilidad, centrando su actual existencia en la desconfianza mutua, y, por ende, promoviendo la tolerancia hacia toda clase de conductas tribales, las que así como emergen cambiarán o desaparecerán. Donde los actos no tienen consecuencia, no habrá responsabilidad, y ante esta realidad, el sentido de compromiso estará ausente y las decisiones humanas se regirán por el sentido de la oportunidad: de aprovecharse del prójimo, a cualquier precio.

Vivir en una antisociedad es como sufrir un virus que crece sin detenerse, hasta lograr su objetivo, absorberlo o destruirlo todo. El beneficio propio dirigido por el egocentrismo individualista, no respetará a nadie ni a nada, por lo que su destino será la completa ausencia de respeto al sentido de autoridad. El respeto por toda forma de autoridad será reemplazado mentalmente por el deseo de sentirse libre de ejecutar cualquier forma de oportunidad que se presente. El desenlace podría ser sencillo, descalificando a los padres, las madres, los familiares, las amistades, el profesorado, las instituciones como las políticas, informativas, de orden y seguridad, a todo lo que de cualquier forma podría restringir mis deseos o limitar en la oportunidad de sacar ventaja de un acontecimiento o de alguien. En otras palabras, todo aquel que debe ejercer una forma de autoridad, sentirá temor y se verá paralizado de actuar como debiera hacerlo, como la responsabilidad de su cargo lo exige.

Viviríamos donde lo que regirá los derechos sociales, la religión y los mercados, será el merecer; enfrentaremos los peligros de una falacia que permite y justifica segregar y marginar cualquier persona o acontecimiento que pudiera limitar una libertad. Una comunidad sin límites establecidos, llena de derechos y ofertas sobre lo que nos merecemos y no tenemos, estará construyendo una sociedad sociópata en la que nadie sabrá de apreciar lo que posee: el reconocimiento y el agradecimiento serán los grandes desconocidos ausentes.

¿Cómo reconocerla? Una sociedad trastornada habla mucho de amor, pero no lo reconoce; de solidaridad, pero no la practica porque es invisible y prefiere el altruismo exhibicionista y condescendiente; habla de generosidad y de dar, pero sobre los bienes ajenos; de justicia, pero no la reconoce ya que no le interesa; habla de un Dios omnipresente y omnipotente, al cual no ven, no escuchan, y predicán lo que no practican, porque no comprenden que mientras lo mantengan crucificado, están solos.

Si realmente nos interesa participar en construir una sociedad mejor y mas justa para todos, debemos comenzar por conocer la propia persona, para desarrollarnos y construir antes de emprender lo que deseamos. Para construirnos hay múltiples medios que se ofrecen y valiosas personas cercanas, los que puedes buscar, pero hay uno que llama especialmente la atención: aprender a no destruirnos. De ello trata el libro *Los pilares de la felicidad*, el que por naturaleza se refiere a lo que ya poseemos dentro de cada uno y de como protegerlo para no perderlo.

A veces nos damos cuenta de que lo mas duro para muchos puede ser el sentirse ignorados, por esto, nuestra deferencia acerca de como vivir con mas austeridad demuestra lo contrario o, al menos, un mínimo grado de preocupación tan sensible como necesaria. La austeridad de la vida personal es tan importante como la sobre lo que se muestra en los espacios públicos y medios de comunicación, especialmente en los audiovisuales que muestran estar siendo gravemente descuidados. Las consecuencias están hoy a la vista: mas delincuencia, mas decersión escolar, mas violencia y agresividad juvenil, masiva ausencia del sentido del respeto, rechazo a cualquier forma de autoridad, desprecio por todos los demás, cada vez mayores luchas por derechos y desprecio por los deberes, etc.

La distancia entre lo que creemos sufrir y lo que creemos merecer tener, no es objetiva y nunca lo fue; en tiempos cuando los medios de comunicación se permiten promover toda clase de necesidades para alcanzar satisfacciones mostradas como garantizadas y necesarias para quien supuestamente se aprecie, o soluciones indispensables y ampliamente merecidas para lograr mayor satisfacción personal y obtener reconocimiento social, podríamos estar creando una perfecta tormenta de conductas anti sociales en su espiral de crecimiento. Al mostrar que lo común sería el acceso universal a estos beneficios, la posible brecha sicológica para una mayoría que no puede pagar por los servicios mostrados como vitales para el bienestar y felicidad, permite llevar trastornos mentales a niveles más allá de cualquier límite de tolerancia. Todo ocurre públicamente y causado por la ausencia completa de controles sobre la publicidad y programación de la TV en todo horario. Situación que puede estar creando una nueva sociedad con un creciente número de jóvenes que se sienten enajenados, frustrados y desilusionados de sus vidas, por sentirse excluidos, y cuya opción será vivir para desahogarse y desquitarse de tanta injusticia sufrida, actuando ahora sin restricciones, sin aceptar la ley ni moral alguna para buscar obtener lo que sienten se les ha quitado. Este peligro ya es visible globalmente y, pocos parecen querer atenderlo, ya que implicaría moderar la publicidad, controlar

el cine y la TV, como fiscalizar eficientemente los medios audiovisuales públicos, lo que reduciría un negocio multimillonario que no quieren perder ni las empresas beneficiadas ni los gobiernos. Pero estas ganancias son producidas al costo de vidas ajenas y las mas vulnerables, a costo también de las crecientes víctimas entre las que estarán los mas desvalidos y necesitados. Una actividad pública dejada libremente al mercado de las ganancias y sin control ni fiscalización adecuada alguna, es un fraude social, un delito de lesa humanidad que tiene responsables directos entre los ejecutivos y políticos que, por dinero, eludieron actuar sobre lo que debiera haber sido su prioridad. Estamos creando a los delincuentes del futuro, transformando a jóvenes valiosos que únicamente necesitaban no ser contaminados con este bombardeo diario de tanta basura que aparenta ser servicios, para así sacar todo el dinero posible a costa de la inocencia ajena, sin preocuparse por estar creando trastornos serios por estímulos que crean necesidades tan artificiales como falsas y carentes de sentido objetivo.

La creciente inclusión como natural de pornografía, erotismo, desnudos, vulgaridad y violencia agresiva en los horarios infantiles y juveniles es otra muestra de la ausencia de escrúpulos de las autoridades de los medios audiovisuales cuando de obtener rating y dinero se trata. Pero esto no es gratis, y los trastornos que produce la anticipación de conductas juveniles, antes de que dispongan de los medios de discernimiento o de la capacidad de ser responsables por sus actos, puede destruir vidas y conducir las a situaciones altamente autodestructivas. Pero ¿es realmente la juventud la trastornada? ¿O la juventud es la verdadera víctima de las autoridades de los medios audiovisuales de acceso público que permiten y causan esta realidad? Lo mas curioso, desde el punto de vista patológico, es que pareciera no preocuparle a ninguna autoridad lo que está a la vista en sus propias casas, todo el día y todos los días. ¿Dónde están los profesionales y académicos? ¿Dónde están los políticos o la prensa? ¿Las autoridades de las religiones que suponen el respaldo moral de las naciones? ¿Por qué no se aplican las leyes que protegen la infancia y la juventud a los medios de comunicación? ¿Por qué los ministerios de los gobiernos destinan fondos públicos millonarios a la producción de actividades o pseudo documentales o cine para beneficiar económicamente a ideologías a costa de restringir los recursos para los mas pobres?

Otro de los grandes riesgos sociales es no considerar que el poder, en cualquiera de sus formas o expresiones, puede convertirse en causa de empoderamiento entre los seres humanos. Entregar instrumentos de poder desproporcionado o cargos de autoridad ausentes de control o fiscalización

adecuada, puede causar exacerbación de los sentimientos de superioridad que inviten a actuar como no se haría habitualmente. Parecido es lo que ocurre a personas con sentimientos de inferioridad o desadaptados sociales cuando se les permite esconderse detrás de una autoridad recibida, también puede ser esta situación otro potencial peligro de excesos, abusos o descriterios por múltiples causas. La desigualdad ocasiona o facilita la ocurrencia de excesos o abusos, en todo orden de situaciones puede ser causa de mayores expresiones desequilibradas entre los seres humanos. Los excesos y las restricciones mantienen sus beneficios y sus riesgos, lo grave es no considerar a ambos cuando se toman las decisiones. Por ejemplo, armar a unos deja en la mayor indefensión a otros, o no fiscalizar es ser cómplice de los desórdenes y delitos que esto devengue, o dictar normas que nadie controlará debiera ser un delito social grave, etc.

Instrumentos del poder son aquellos que le sirven, porque todo puede ser un medio tanto para el poder como para su opuesto, el Amor.

Ante las oportunidades que representan las situaciones anteriores para el desorden social, las escalas de valores representan efectivamente los grados de importancia que le asignamos a lo que hacemos. Los principios, determinan la jerarquía o prioridad que le asignamos a nuestros valores. La mente tiende naturalmente a respetar los valores y principios personales, considerándolos para determinar las opciones que los pensamientos nos muestran como mejores; sin embargo, su validez o autenticidad es algo muy diferente y de mayor cuidado. Los valores de unos pueden ser los anti valores de otros, los principios de unos pueden ser desde diferentes hasta significar lo opuesto para otras personas. Por lo anterior debemos considerar que no se trata únicamente de tener principios y valores, como muchos lo plantean, ya que todos los tenemos o creemos tenerlos. Lo que objetivamente importa es cuales sean los valores y principios de tu libre elección, y cuales estás dispuesto a practicarlos. Sin principios adecuados como sin auténticos valores no hay sociedad ni comunidad que pueda resistir ya que la convivencia será insostenible, enseñar su importancia para todos es un deber urgente que no puede seguir desatendido. Las religiones son un complemento de la formación y educación donde se puede acceder a estructuras definidas y simples que permiten apreciar los beneficios para todos de practicar una moral y ética mas elevada, no considerarlas puede ser un error de alto costo social y personal, especialmente en lo que se refiere a una educación para la paz y la convivencia.



En una sociedad trastornada, todos pueden ver lo que ocurre pero nada hacen por remediarlo, todos se ven reflejados en la realidad observable pero no hacen nada. Algunos síntomas de como se puede llegar a la mas completa pérdida de sentido social y personal, son los siguientes: Falta de preocupación por el prójimo; desgano y falta de motivación con reducción del interés general por todo; ausencia de valorización por la memoria objetiva y la realidad; pérdida sostenida de los principios, valores, tradiciones y cultura que permitió disfrutar lo que se tiene pero que poco se aprecia; desprecio por el significado para los demás de lo que no es de interés personal; pérdida del sentido de autoridad y de respeto; reducción del interés por comprometerse, ante el temor a las pérdidas de lo que se cree tener; gran aprecio por lo primitivo y lo mecánico de lo humano, en desmedro de la riqueza de los desafíos, de los sentimientos de inseguridad, de la necesidad de superación constante, de las tolerancias frente a la diversidad, y desprecio por lo que se origina en múltiples causas; pérdida del sentido de la vida personal y mayor aprecio conceptual por el bienestar colectivo; exceso de aprecio por el éxito personal con solapado desprecio por el ajeno; crecientes sentimientos vinculantes con quienes padecen, causada por una afinidad en la angustias y sentimientos de pérdida que se perciben; sobre valorización de lo emocional en desmedro de lo racional; desvalorización de lo que se posee o dispone ante una sobre valoración de lo que no se tiene; desprecio por la disponibilidad de tiempo y exceso de inversión en pasatiempos; desconocimiento de si mismo, acompañado de un exceso de información irrelevante para la vida personal; afecto desmedido por la tecnología, los bienes físicos y lo que pueda materializarse, mientras se desprecian los espirituales y aquello que nos faculte para trascender los deseos personales individualistas; grandes dificultades para relacionarnos con los demás desde los propios sentimientos y emociones; validación de la violencia, la agresión, la mentira y el oportunismo como conductas aceptables cuando estas no afecten lo personal; validación de lo transitorio en desmedro de todo lo pueda implicar estabilidad por compromiso o responsabilidad de largo plazo; se legitima el atropello a otros como opción para obtener lo que se desea, pero no el ser atropellado por otro; en la medida que crece el rechazo a lo que implique mas trabajo, esfuerzo y constancia como medios naturales para obtener beneficios y deseos, el estudio y la honestidad no son ya vistas como el camino mas válido para ganarse una vida autónoma e independiente; hay líderes, presidentes y reyes, autoridades y pastores, emprendedores y héroes, como siempre los hubo, pero ahora nadie es reconocido porque en los pensamientos reina la envidia, la amargura, la desilusión y la frustración, nadie demuestra saber de reconocimientos y, el gran ausente, es el agradecimiento; nulo respeto por

las leyes y normas públicas, cuyo desprestigio ocurre ante las cambiantes leyes que son aplicadas arbitrariamente y por un Derecho antojadizo que mas muestra defender el oportunismo y lo conveniente, que la verdad y la justicia que son percibidas como ausentes, legitimando las conductas delictivas como opciones de ganarse la vida; la libertad se entiende como el derecho humano que licencia obtener lo que se desee, expresar y actuar como se desee o donde se desee, sin preocupación alguna por su efecto sobre los derechos ajenos; los derechos que no reconocen deberes reinarán, por lo que crecientes grupos empoderados subyugarán a los poderosos y a toda forma de autoridad, sin atender a leyes ni a Dios; pérdida completa y atemporal del sentido de familia el cual será sustituido por el de las adhesiones tribales que no tendrán historia, cultura ni tradiciones; desprecio por el sentido de todo lo que pueda implicar reconocer un orden establecido, normas regulatorias o algo que se debiera agradecer; sentimiento de profunda desesperación, temor y recogimiento frente al caos social reinante, lo que facilitará adherir a grupos y comunidades que promuevan el opuesto a todo lo que dirán que causó esta nueva realidad, por lo que validarán la agresión, la lucha armada, la opresión y causar muertes indiscriminadamente, como cualquier forma de conducta extrema que permita alcanzar sus desconocidos, irrelevantes y cambiantes objetivos, ya que la auténtica causa de adhesión a las nuevas realidades no es racional, porque es completamente emotiva y sentimental; no habrán límites donde los derechos no reconocen responsabilidades ni deberes; globalmente, ya no se actúa por iniciativas y ocurre por reacción ante el temor de quienes representan la desconfianza ante su potencial hostilidad fundada en políticas de amenazas y prácticas agresivas de violencia y guerra total contra quienes no comparten sus ideas; el futuro será visto como un manto que cubre las pocas esperanzas que aún quedan de vivir en la paz de una comunidad que se aprecia y defiende mutuamente.

Todo enfermo requiere un tratamiento adecuado y oportuno, ya que no hacerlo a tiempo conduce al inevitable resultado mas probable. Las enfermedades ocurren en base a procesos que mantienen gradualidad creciente y síntomas observables, eludir el tratamiento diciendo que se hace para evitar un sufrimiento al paciente, es condenarlo. El paciente se reconoce enfermo porque vive su realidad, pero no puede por si mismo diagnosticar causas ni las soluciones para lo que lo afecta. Quizás, la política y la vida para lo mas conveniente como oportunistas, debiera considerar a la realidad científica o la medicina, para encontrar y aplicar las soluciones que, hasta ahora, no se han querido aceptar ante la carencia actual del mínimo sentido común ante la pérdida agresiva y violenta del respeto por los valores y

tradiciones nacionales. Entre quienes acceden a los poderes que debieran ser para el servicio público, no debieran regir su sentido de autoridad sus personales temores ante lo que obliga el bien común. La distancia entre lo que debemos hacer y lo que se querría hacer, no debe ser otra causa de paralización e irresponsabilidad política para eludir responder adecuada y oportunamente a los acontecimientos que destruyen o amenazan el bien común y la existencia de las naciones. La cobardía puede ser causa de mucho más sufrimiento que actuar dolorosamente cumpliendo un deber por una causa superior. Especialmente, el bien común y la convivencia pacífica deben ser prioridades para las autoridades, no desatender sus compromisos y responsabilidades actuando según la cambiante comodidad del oportunismo. A nivel personal la realidad de cada persona parece muy similar, si no la misma.

¿No queríamos un mundo sin Dios? Al parecer lo estamos construyendo.